

ПЛАН ПИТАНИЯ ПРИ МЕНОПАУЗЕ НА 4 НЕДЕЛИ

Список покупок

6 ррецептов

Устимович Н



НЕДЕЛЯ 1 — ЗАПУСК МЕТАБОЛИЗМА

ПОНЕДЕЛЬНИК

- З: ОВСЯНКА НА ВОДЕ С ЯГОДАМИ И МИНДАЛЁМ
- О: КУРИНАЯ ГРУДКА + КИНОА + ТУШЁНЫЕ ОВОЩИ
- П: ЯБЛОКО + 5 ОРЕХОВ
- У: ОМЛЕТ С БРОККОЛИ И ЗЕЛЕНЬЮ

1 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

- З: ТВОРОГ 5% С СЕМЕНАМИ ЛЬНА И МЁДОМ
- О: ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП + ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ
- П: ПОЛОВИНКА АВОКАДО
- У: ЗАПЕЧЁННАЯ ТРЕСКА + КАБАЧКИ



1 НЕДЕЛЯ

СРЕДА

- З: ГРЕЧКА + ВАРЁНОЕ ЯЙЦО + ПОМИДОРЫ
- О: КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ + КАПУСТА ТУШЁНАЯ
- П: КЕФИР 1%
- У: КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ТВОРОГОМ

1 НЕДЕЛЯ

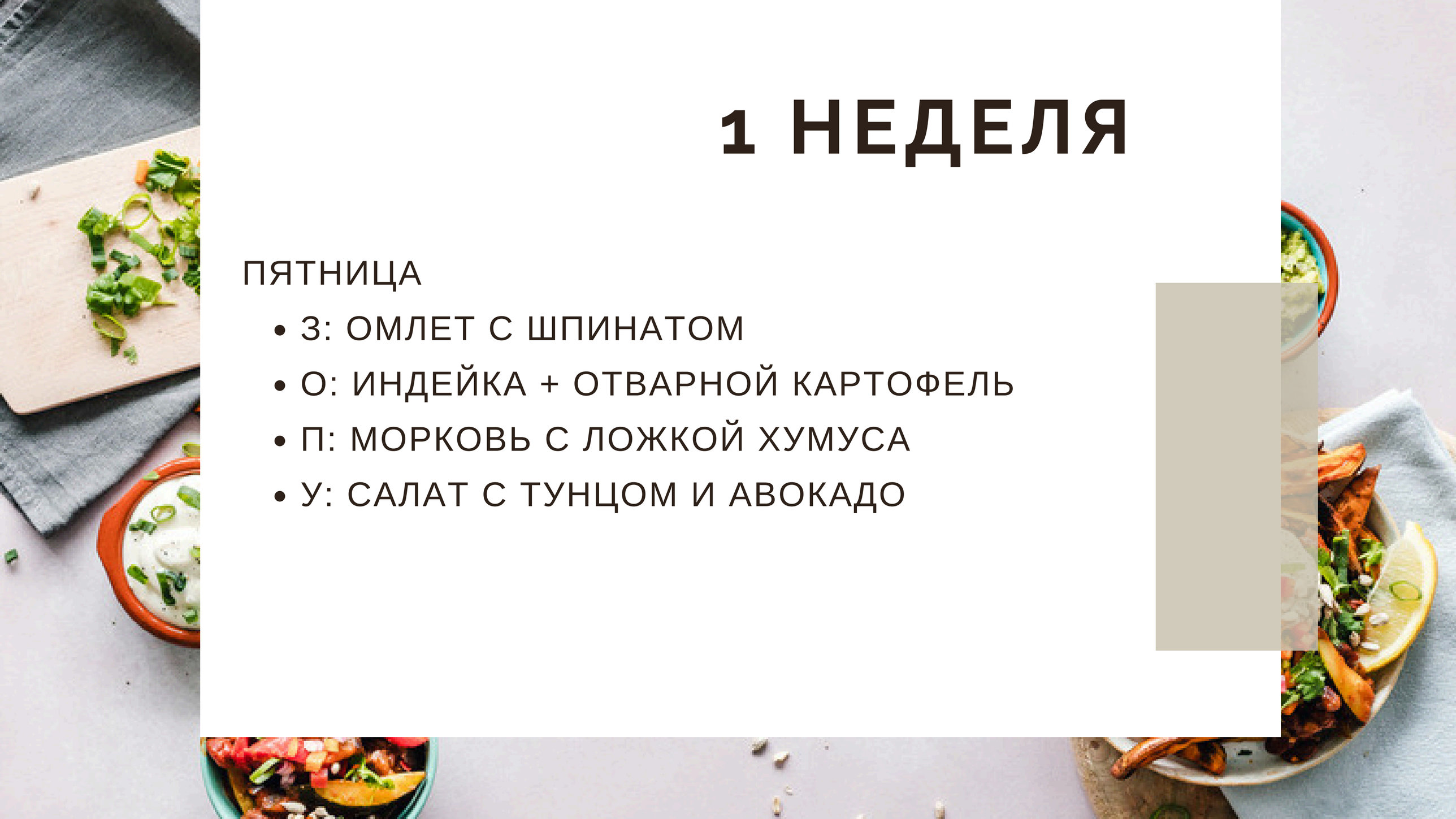
ЧЕТВЕРГ

- З: БАНАНОВЫЙ СМУЗИ (БАНАН + МИНД. МОЛОКО + ЧИА)
- О: БУЛГУР + ОВОЩНОЕ РАГУ
- П: 1 ГРУША
- У: ОВОЩНОЙ СУП + 1 ЯЙЦО

1 НЕДЕЛЯ

ПЯТНИЦА

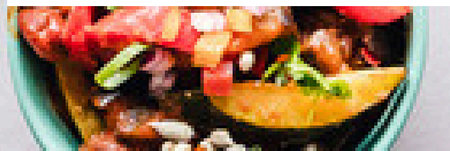
- З: ОМЛЕТ С ШПИНАТОМ
- О: ИНДЕЙКА + ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ
- П: МОРКОВЬ С ЛОЖКОЙ ХУМУСА
- У: САЛАТ С ТУНЦОМ И АВОКАДО



1 НЕДЕЛЯ

СУББОТА

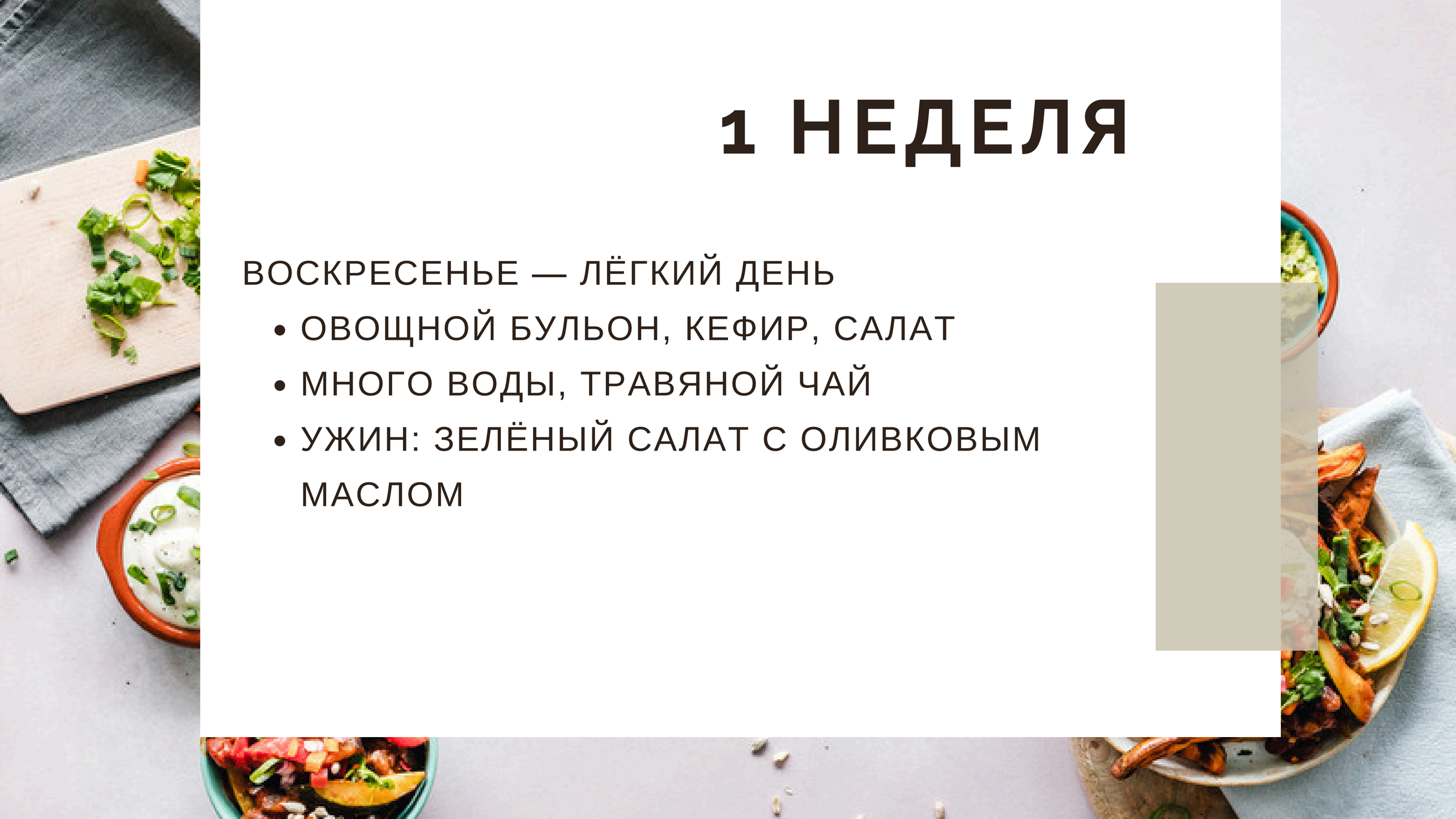
- З: НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ + ЧИА + ГРУША
- О: ГРЕЧКА С ГРИБАМИ
- П: ЧАЙ + ГОРСТЬ ОРЕХОВ
- У: ТУШЁНЫЕ ОВОЩИ + ВАРЁНОЕ ЯЙЦО


1 НЕДЕЛЯ

ВОСКРЕСЕНЬЕ — ЛЁГКИЙ ДЕНЬ

- ОВОЩНОЙ БУЛЬОН, КЕФИР, САЛАТ
- МНОГО ВОДЫ, ТРАВЯНОЙ ЧАЙ
- УЖИН: ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ



НЕДЕЛЯ 2 — ПОДДЕРЖКА ГОРМОНОВ





Понедельник

- З: овсянка + чёрная смородина + льняное масло
- О: лосось на пару + салат из капусты
- П: яблоко с ореховой пастой
- У: тушёная чечевица + брокколи